



احتمال ریزش مو پس از زایمان طبیعی و ناشی از تغییرات هورمونی است و با گذشت زمان به حالت طبیعی بر میگردد.

*پستانها: در هفته های اول ممکن است در پستانها احساس درد و خارش نمایید. بعد از ماه دوم اندازه پستانها بزرگ و هاله آن پر رنگ می شود.

وزن: در صورتی که در تغذیه زن در دوران بارداری کافی و مناسب باشد. افزایش وزن مطلوب خواهد داشت.

استفاده صحیح از مواد غذایی قابل دسترس می تواند بسیار ارزشمند باشد میزان افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری برای همه زنان باردار یکسان نیست و براساس شاخص توده بدنی مربوط به قبل بارداری محاسبه می شود.

میزان افزایش مطلوب در بارداری	شاخص توده بدنی زن (BMI)
kg ۱۲.۵-۱۸	کمتر از ۱۹.۸ (لاغر)
kg ۱۱.۵-۱۶	۱۹.۸-۲۶ (طبیعی)
kg ۷ - ۱۱.۵	۲۶-۲۹ (اضافه وزن)
kg ۶-۹	بیشتر از ۲۹ (چاق)

$$BMI = \frac{\text{وزن به Kg}}{\text{قد (متر) به توان 2}}$$

*افزایش وزن برای موارد دو قلبی و سه قلبی ۲۱-۱۸ کیلوگرم

تغییرات و سازگاریهای بدن در دوران بارداری

در دوران بارداری بدن دچار یکسری تغییرات میگردد که این تغییرات به علت ترشح هورمونها و فشار رحم بر روی سایر اعضای بدن است که گاهی موجب ناراحتی زنان باردار می شود.

البته مادر باید بداند بسیاری از آنها پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه باز می گردد.

*پوست: در اکثر زنان باردار در نیمه دوم بارداری در اثر تغییرات هورمونی، ترکیهایی بر روی پوست شکم، پستانها و رانها ایجاد می شود. وجود این ترکها معمولاً ارثی است. پس از زایمان کمتر می شود. گاهی نیز لک های قهوه ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر می شود که به آن ماسک حاملگی می گویند. برای این تغییرات درمان خاصی وجود ندارد ولی گاهی کرمهای ضد آفتاب (با ضریب حفاظتی کمتر از ۳۰) می تواند کمک کننده باشد.

*مو: اصولاً دورهی ریزش مو در بارداری متوقف و یا کاهش می یابد.

تمرینات بدنی مناسب انجام دهید

کمر درد و پشت درد: برخی از خانمها در دوران بارداری از کمر درد و پشت درد شکایت دارند لطفاً از پوشیدن کفشهای پاشنه بلند، خم کردن کمر، جلوگیری نمایید.

*ورم: به طور معمول غوزک پای زنان باردار ورم می کند. در این حالت با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود. اگر ورم در صورت و دستها ظاهر شده به پزشک اطلاع دهید.

* واریس: ممکن است در اواخر بارداری به علت بزرگی رحم، افزایش وزن بدن فشار بر روی رگ ها در پشت ساق و ران و ناحیه تناسلی ظاهر شود. در این حالت رگها متورم و دردناک می شود. پوشیدن جورابهای مخصوص و نگهداشتن جورابهای مخصوص و نگهداشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن توصیه می شود.



منبع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان - انتشارات پژوهاک - سال ۱۳۹۸

*دستگاه تنفس: به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به قسمت پایین ریه ها و تاثیر هورمونهای مربوط به بارداری ممکن است زنان باردار احساس تنگی نفس کند و تند تند نفس بکشد، با گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و پرهیز از پرخوری و صاف نگه داشتن عضلات پشت بدن تنگی نفس بهبود می یابد.

*دستگاه ادراری: در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و بزرگ شدن رحم دفعات ادرار بیشتر می شود. این معاملات در صورتی که با درد و سوزش ادرار نباشد طبیعی است.

*دستگاه قلبی - عروقی: در بارداری تغییراتی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد می شود. در نیمه دوم بارداری خوابیدن به پشت سبب می شود تا رحم بزرگ شده روی رگ ها فشار ایجاد کرده و خون رسانی به جنین کاهش پیدا می کند به همین دلیل خوابیدن به پهلوها توصیه میشود.

*دستگاه گوارش: به علت تغییرات هورمونی و بزرگ شدن تدریجی رحم و فشار آن بر روی معده، در دستگاه گوارش تغییراتی به وجود می آید که علائمی به صورت سوزش سر دل، نفخ شکم و یبوست ایجاد می کند.

توصیه ← غذا در وعده های بیشتر و حجم کم استفاده نمایید.

از خوردن غذاهای نفاخ و سرخ کرده و چرب و پر ادویه خودداری نمایید.